www.coverplace.ro



5 Exercitii Simple pentru a descoperi Puterea Vocii Tale!

Salut,

Sunt Cosmin de la CoverPlace.ro, locul unde TU incepi sa canti!

Vreau sa-ti spun ca atunci cand m-am apucat de cantat vroiam sa cant non-stop, insa raguseam rapid si nu prea aveam aer.

Erau primele mele zile de canto la Scoala Populara de Arta Tudor Jarda din Cluj iar profa' ne repeta faptul ca 99% din cantat este munca si 1% este talent. Era un concept greu de inteles pentru mine, de ce trebuie sa muncesc mai mult si nu conteaza ca ai sau nu voce...?

Mi-a trebuit mult timp sa-mi dau seama ca doar eu imi impun acest limite in mintea mea si ca intradevar dupa ce exercitiile de respiratie diafragmatica isi faceau efectul, vocea mea incepea sa capete contur si forta.

Atunci cand incepeam sa cant ceva, incepeam cu elan dar din cauza ca nu aveam suficient aer de expirat, nu reuseam sa termin linia melodica pana in momentul in care ar fi trebuit sa trag din nou aer in piept. Pe de alta parte respiram gresit pentru ca foloseam respiratia in care pieptul se ridica si partea superioara a plamanilor se umplea cu aer. Binenteles ca in acest mod ragusam rapid pentru ca incercam sa cant din ,,gat " iar melodia se forma fortand corzile vocale.

Ca sa poti canta corect trebuie sa sti sa respiri diafragmatic. Gatul, corzile vocale si miscarile maxilarului (gurii) poti sa ti le imaginezi ca si un tub prin care aerul din cutia toracica circula cu

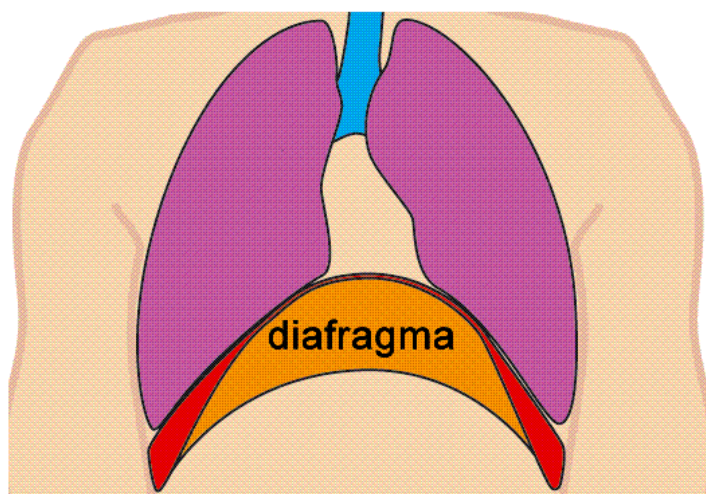
viteza si volum diferit. Astfel forma si culoarea melodiei este data de miscarile usoare ale gatului, a corzilor vocale si a gurii.

Ce este respiratia diafragmatica sau abdominala?

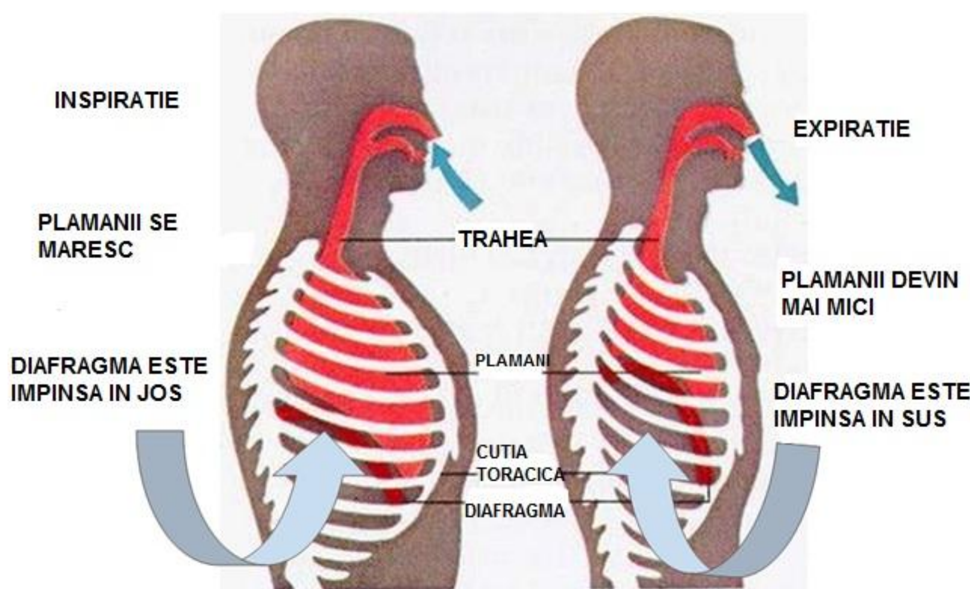
Suna atat de pompos insa este ceva foarte simplu, atata tot ca **nu o constientizam.** Exercitiile de respiratie au fost folosite nu numai de cantareti, ele sunt folosite in kung fu, de catre atleti sau in yoga. Respiraţia abdominală sau diafragmatică favorizează cea mai amplă expansiune a plămânilor, asigurând absorbţia unei cantităţi sporite de aer proaspat, în timpul unei inspiraţii. În plus, acest tip de respiraţie realizează un masaj al organelor intra-abdominale şi energizează plexul solar.

Ce este diafragma?

Diafragma este un muşchi situat între torace şi abdomen, boltit spre torace.



În timpul **inspiraţiei**, **muşchiul diafragmatic se contractă** şi este împins în **jos**, iar în timpul **expiraţiei**, aerul este expulzat din plămâni şi **diafragma se relaxează-este impinsa in sus**. Într-o respiraţie profundă, spaţiul dintre partea inferioară a cutiei toracice şi partea superioară a zonei abdominale este împins uşor în sus şi în jos, atât cât să se producă o respiraţie completă.



Când diafragma este folosită pentru respiraţie, apare o mică mişcare în partea inferioară a abdomenului, iar pieptul rămâne nemişcat.

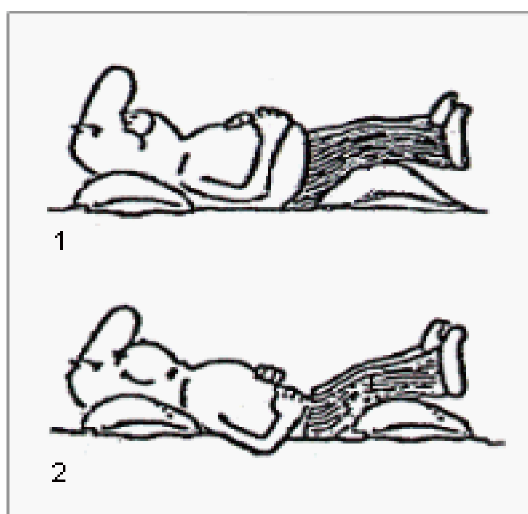
În general, noi trăim într-un mod alert, stresant şi respirăm foarte haotic, utilizând pentru aceasta doar partea superioara a pieptului şi mai putin cea abdominală. Aceasta ne creează tensiuni şi ne împinge într-un cerc vicios al minţii agitate care conduce la

respiraţii neregulate şi la încordare psihică care, la rândul lor, produc agitaţie mentală , respiraţiile necontrolate determinând probleme de sănătate atât fizică cât şi mentală.

Cum iti dai seama cand respiri diafragmatic?

Hai sa facem un exercitiu!

Aseaza-te pe spate, jos pe covor, pe un pat sau pe o canapea, cu mana dreapta pe burta in zona buricului si cu mana stanga pe partea superioara a pieptului. Respira incet pe nas in acelasi timp in care incepi sa te relaxezi, observati corpul, mainile, picioarele, umerii... La un moment dat umerii vor fi relaxati iar tensiunea din umeri si gat va disparea. Dupa cateva minute mana dreapta de pe burta ta va merge in sus si in jos, vei putea observa acest lucru foarte usor iar mana stanga va sta nemiscata pe piepul tau. **Aceasta este respiratia de care ai nevoie la cantat, trebuie sa memorezi senzatia pe care o ai cand respiri din abdomen, in acest moment cand stai pe spate!**



Pont: ***Oricum inainte de a te pune sa dormi sau cand te trezesti dimineata, involuntar tu respiri diaphragmatic! Memoreaza cum ti se ridica abdomenul in sus si in jos, fi atent la faptul ca umerii tai nu se ridica in sus iar partea superioara a pieptului tau nu se umfla cu aer!***

Dupa ce ai memorat aceasta respiratie , pozitia umerilor si a pieptului, **secretul respiratiei pentru ,,cantat'' este sa aduci aceasta respiratie din pozitie orizontala in pozitie verticala**. La un moment dat ea trebuie sa devina respiratia ta de baza, in picioare, pe scaun, cand stai rezemat, practic in orice pozitie !

De ce?

Pentru ca respiratia abdominala te ajuta in urmatoarele momente:

1. Cand esti stresat si respiri diafragmatic, te vei putea relaxa si linisti foarte repede.

2. Atunci cand vorbesti in orice context, vei avea o profunzime si o putere a cuvintelor pe care nu o ai atunci cand respiri asa cum respire tu in acest moment!

3. Atunci cand trebuie sa vorbesti mult, NU vei mai ragusi !

Cum iti dai seama ca deja folosesti respiratia pentru ,, cantat" stand in picioare ?

Sa presupunem ca ai inceput sa repeti in pozitie orizontala si acuma doresti sa sti daca in pozitie verticala mai poti sa faci acelasi lucru**.**



Dute in fata unei oglinzi in care iti poti privi tot corpul!

Inchide ochii si rememoreaza miscarile burtii , pozitia umerilor si a pieptului**.**

Acuma deschide ochii in fata oglinzii!

Daca observi ca ti se umfla/dezumfla doar burta , corpul iti este relaxat iar pieptul si umerii iti raman nemiscati, atunci FELICITARI! respiri corect.

Asa NU …

Daca la un moment dat o sa spui ca ai gasit respiratia, umflandu-ti burta in mod exagerat, insa vei simti doar ca ti se contracta muschii abdominali si nu mai ai aer in abdomen care poate fi expirat….acesta nu este respiratia abdominala!

Exercitiul de respiratie 2

Un alt exercitiu este acela in care iti umfli abdomenul cu aer si ti dintii stransi, sasaind ca si cum ai fi un balon umflat care scapa aer. Expira pana dai complet tot aerul din burta !

Pentru a face presiune poti pune cateva carti care sa cantareasca 1-2 kg pe abdomen, in acest fel vei avea o contrapresiune care te va face sa iti intaresti diafragma.

Nu uita!

1. **Exercitiile de respiratie vizeza sincronizarea diafragma / expiratie.**
2. **Diafragma este muschiul cheie al respiratiei abdominale.**

Pentru a pune in practica exercitiile ne intindem din nou pe sol cu fata indreptata spre tavan, picioarele drepte, intinse si mainile pe langa corp .Odata intinsi trebuie sa ne relaxam! O buna metoda de relaxare este cu ochii inchisi si gandul la lucruri care ne inspira o stare de calm. **Muzica relaxanta nu trebuie sa lipseasca!**

Exercitiul de respiratie 3

Din pozitia prezentata mai sus expiram profund de cateva ori incordand usor abdomenul. Dupa ce am expirat mentinem pret de cateva secunde contractia abdomenului fara sa respiram.

Exercitiul de respiratie 4

Din pozitie initiala incercam sa expiram lent, lung si profund si cat de silentios posibil. Repetam exercitiul timp de 15 minute!

Exercitiul de respiratie 5

Dupa ce am pus in practica cele doua exercitii anterioare vom observa o usoara tendinta de a inspira mai profund. Acum exercitiul 5 consta in folosirea literelor A si M in timp ce expiram. Din pozitiei initiala expiram continuu, lent si relaxant pronuntand litera A care va suna ceva de genul AAAAAAA iar la finalul respiratei vom pronunta litera M care va suna ceva de genul MMMMM.

In toate aceste ultime exercitii lipseste ceva!

Lipseste inspiratia!

Veti observa insa ca inspiratia se va produce de la sine in timpul exercitiilor!

O respiratie abdominala corecta este atunci cand inspiram pe nas si expiram pe gura contractand usor abdomenul!

Exerciţiile de respiraţie abdominală necesită exerciţiu pentru a fi bine însuşite. Se recomandă ca exerciţiile de respiraţie abdominală să fie repetate **câte 5-10 minute de 2 ori pe zi**.

După ce această tehnică este învăţată corect, exersată zilnic, după aproximativ 3 săptămâni poate fi folosită în momentele în care creşte anxietatea iar respiratia are efect de calmare.

Nota!

Când respirăm abdominal, prin mişcarea diafragmei, este stimulat nervul vag, care eliberează acetilcolină, aceasta anihilează efectele adrenalinei din panică sau anxietatea acută. Respiraţia abdominală are efectul unui "Xanax intern", adică scade anxietatea.

Vrei intradevar sa descoperi PUTEREA VOCII TALE?

Atunci NU UITA!:

1. **Descopera respiratia abdominala cu ajutorul exercitiului numarul 1.**
2. **Memoreaza respiratia pe orizontala, pentru a antrena muschiul memoriei, timp de 2 saptamani, 5 minute/zi.**
3. **Muta-ti respiratia din pozitie orizontala in pozitie verticala, oriunde te-ai afla, rezemat, stand la masa, in picioare sau in orice moment al zilei cand ai cel putin 5 minute libere.**

4. Fa exercitile 2-5, cate 5-10 minute de 2 ori pe zi!

! DESCOPERA PUTEREA si FRUMUSETEA VOCII TALE !

! ALUNGA TEAMA DIN VIATA TA !

! NU MAI RAGUSII ATUNCI CAND CANTI !

Te astept in vizita cu un comentariu pe site, un email, o parere pozitiva sau negativa, asa

cum ai simtit TU!

Cu drag,

Cosmin

WWW.COVERPLACE.RO

coverplacero@gmail.com